

く あわ にち ぶんうんどう
組み合わせて1日30分運動しよう!

★
うつのみや
げんき
元気っ子チャレンジ
 ばん版

とく せんせい だ
 14日間取り組んだら先生に出しましょう!

ねん くみ なまえ
 年 組 名前 ()

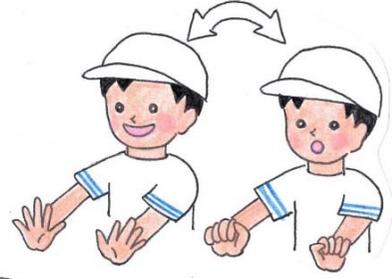
★ ① かえる足打ち
 あしう とうりつ
 かえる倒立



★ ⑥ 上体おこし
 じょうたい



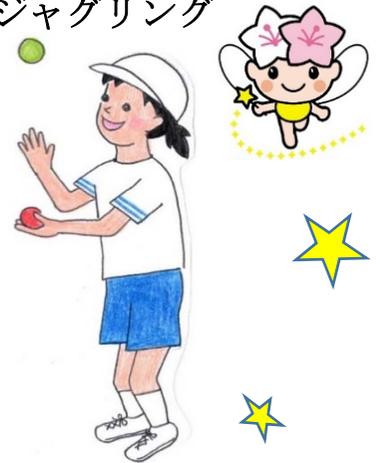
★ ② グー・パー



★ ③ なわとび



★ ④ ジャグリング

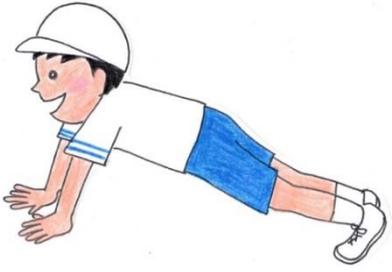


かいすう じかん
 回数や時間の
 もくひょう き
 目標を決め
 て取り組みま
 しょう!

★ ⑤ ランニング



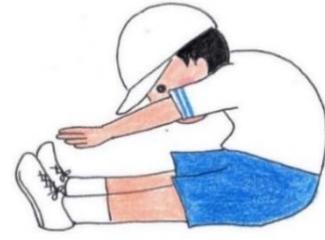
★ ⑦ うで立てふせ



★ ⑧ かた足立ち
 あした



★ ⑨ ちょうざたいぜんくつ
 長座体前屈



★ ⑩ ウォーキング



Utsunomiya
 Miyary since 2006

ひづけ ごうけいじかん おこな しゅもく
 日付と合計時間をかき、行った種目
 の番号に○をつけましょう
